



～たけのこ～

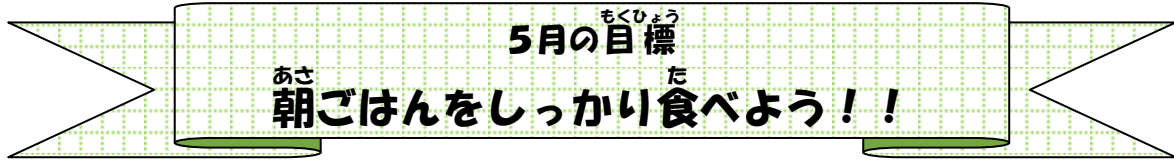
給食だより

平成 29 年 5 月

宝立小中学校

1～6年生用

しんねんどがはじめて1ヵ月がすぎました。まいにちげんきにべんきょうしたり、あそべていますか？
いちにちげんきにスタートするには、あさごはんがたいせつです。こんげつは、あさごはんについてしりましょう。



朝ごはんで見覚ましスイッチON!

わたしたちがべんきょうしたり、あそんだり、うごかすためには「エネルギー」がいります。からだでエネルギーを作るためにしよくしをします。朝は、とくにエネルギーがたりなくなっているのです。朝ごはんを食べることが大切なのです。



さらに！朝ごはんは、ほかにも1日をげんきにスタートするためのいろいろな「スイッチ」をいれてくれるので、朝ごはんを食べるといいことがいっぱいありますよ。

朝ごはんでは3つのスイッチオン!!

あたま
① 頭のスイッチ
のうにエネルギーをほきゅう。脳がしっかりとらいて、べんきょうしよくしゅうに集中できます。

からだ
② 体のスイッチ
エネルギーを作れるので、たいおんがあがって、かつぱつうごかすことができます。

③ おなかのスイッチ
たべものがちようをしげきして、うんちがでます。

まずは、朝ごはんをまいにちたべましょう。
毎日たべている人は、ごはんやパンにおかずをたして、バランスのよい朝ごはんにしましょう。
そのために、はやめにねて、はやおきをするようこころがけましょう。

ランチルームから…

新しい縦割り班での給食当番がスタートしました。
11日からは1年生も給食当番に加わって、準備をしています。
同じ班の上級生や、お世話係の6年生がやさしく教えてあげる姿が、どの班でも見られました。
しっかりお世話をしてくれた上級生、もうテキパキと給食当番をこなす1年生、どちらもとってもりりしいです!!

前年は苦手な給食で残っていた人も「もう食べられます!」と、完食したり、「姿勢よく食べるって約束した」と、姿勢を気にしている人もいて、1つ学年が上がったみんなの成長を感じている毎日です。





給食だより


新年度が始まって1カ月が過ぎました。新しい学年にも慣れ、ゴールデンウィークもある今頃は、規則正しい生活が乱れがちになっていませんか？規則正しい生活リズムは、より充実した生活を送ることためのポイント！
今月は、リズムを整えてくれる強い味方、朝ごはん・朝食を考えてみましょう！

5月の給食目標 朝ごはんをしっかり食べよう！！

朝食は英語で“Breakfast”といいます。

この語源は **Break fast** つまり、エネルギー不足の状態の体にエネルギーを補給するのが朝食なのです。
やぶる 断食

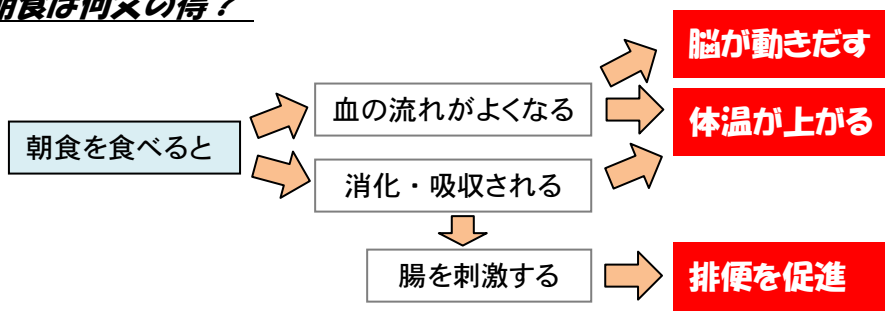
脳の栄養のタイムリミットは12時間!!



脳は、炭水化物から作られるブドウ糖しかエネルギー源にできません。体内にストックできるブドウ糖は、半日分くらいしかないので、朝には脳がエネルギー不足の状態になってしまうのです・・・！！

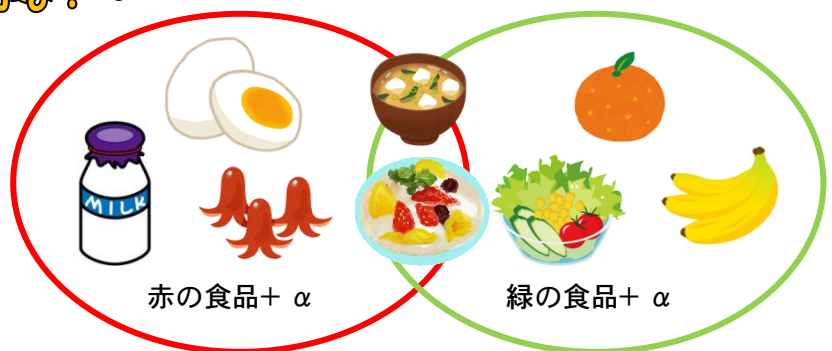
さらに、「腹時計」という言葉があるように、食事は体のリズムを作ることにも関係があります。同じような時間に目が覚めたり、お腹が空いたりするのは、この体内リズムがあるから。規則正しいリズムを刻むことが、集中力や持久力のアップ、勉強や部活で全力を出せるようになる近道ですよ！

朝食は何文の得？



～朝ごはん、組み合わせはどうか？～

朝は、時間や食欲が無くて、ごはんだけ、パンだけ、という人もちょっとの工夫で栄養素のバランスUPにつながられますよ♪
なるべく赤・黄・緑がそろった食事にしていきたいですね。



◎普段は難しい人も、土日や連休など朝に余裕があるときは、自分で朝食を用意してみよう！